

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

РЕКОМЕНДОВАНО
решением Педагогического
совета
№ 1 «28» августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель начальника
училища
(по учебной работе)
А.В. Ведерников
«1» сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ДЛЯ 10 КЛАССА
на 2018 -2019 учебный год

Составитель программы:
старший преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры)
к-н _____ Д. Руденко

г. Оренбург
2018 г.

Содержание

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
II. Содержание учебного предмета.....	5
III. Тематическое планирование	7
Приложение. Список литературы	

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Целями рабочей программы являются:

привитие понимания значимости высокой общей физической подготовки, овладения необходимым объемом прикладных двигательных навыков и специальными и психическими качествами, позволяющими обеспечивать успешное овладение военной специальностью, сохранение здоровья и высокой работоспособности при дальнейшем обучении в военно-учебных заведениях;

развитие необходимых физических качеств и способностей, совершенствование общих функциональных возможностей организма и укрепление собственного индивидуального здоровья;

воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания. в занятиях специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

освоение системы знаний о необходимости занятий физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачами процесса физической подготовки являются:

укрепление здоровья и закаливание организма;

обеспечение правильного физического развития, формирование строевой выправки, нормального телосложения;

развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости);

овладение необходимыми прикладными двигательными навыками, расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий;

воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, настойчивости, самообладания, дисциплинированности и коллективизма;

привитие привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями; овладение современными системами физического воспитания;

подготовка к сдаче тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

подготовка выпускника Оренбургского президентского кадетского училища к успешной сдаче вступительного экзамена по физической подготовке в высшие военно-учебные заведения Министерства обороны Российской Федерации.

В результате изучения предмета «Физическая культура» должны ЗНАТЬ:
цели и задачи физической культуры, пути их решения;
порядок выполнения физических упражнений, предусмотренных программой обучения и наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов министерства обороны Российской Федерации;
требования личной и общественной гигиены;
цели и принципы современного Олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
профилактику травматизма и оказание первой помощи при травмах;
экипировку и использование спортивного инвентаря на занятиях по физической культуре.

УМЕТЬ:

выполнять предусмотренные настоящей программой и Наставлением приемы и действия, а также установленные упражнения Единой всероссийской спортивной классификации;

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

самостоятельно заниматься физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;

осуществлять контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;

использовать приемы страховки и самостраховки во время занятия по физической культуре;

проводить судейство по видам спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности и формирования здорового образа жизни.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 10 КЛАССОВ

Учебный предмет включает в себя 8 тем:

Тема 1. Легкая атлетика: теоретические знания техники выполнения легкоатлетических упражнений, техники безопасности, общеразвивающие упражнения на месте и методическая практика их проведения, специальные беговые и прыжковые упражнения, строевые приемы на месте и в движении, положение, упражнения для развития гибкости и мышц ног, бег на 100 м, бег на 1 и 3 км, бег 400 м, челночный бег 10 по 10 м, прыжок в длину с места, метание гранаты 700 г. на дальность.

Тема 2. Комплексные занятия: Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки и тестов ГТО.

Тема 3. Спортивные единоборства и рукопашный бой: знания о правилах борьбы самбо и мерах по предупреждению травматизма, общеразвивающие и специальные упражнения в парах, приемы самостраховки, основные стойки и передвижения, удержания, броски, двусторонние обусловленные схватки в партере.

Тема 4. Гимнастика и атлетическая подготовка: теоретические знания техники выполнения гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, строевые приемы и упражнения на внимание, комплекс вольных упражнений № 1-2, упражнения на перекладине и на брусьях, опорный прыжок через коня, лазание по канату, подтягивание на перекладине, подъем переворотом на перекладине, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты.

Тема 5. Пулевая стрельба: теоретические знания по огневой подготовке, мер безопасности при проведении стрельб, правил обращения с оружием, упражнение ВП – 2. Выполнение тестов ГТО.

Тема 6. Лыжная подготовка: знания об основах техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков, о мерах профилактики обморожений и мерах безопасности на занятиях по лыжной подготовке, передвижение на лыжах изученными ходами, переход от попеременных к одновременным и наоборот, тренировка передвижения свободным (коньковым) стилем, передвижение по пересеченной местности, лыжная гонка на 5 км.

Тема 7. Плавание: теоретические знания о способах плавания, правил помощи утопающему, о способах транспортировки пострадавших, о гигиенических правилах и мерах безопасности на занятиях по плаванию, плавание способом брасс и кроль на время, старт и повороты.

Тема 8. Сдача нормативов по физической подготовке: бег 100 м, 10 x 10 м, 3000 м, лыжная гонка 5 км, подтягивание на перекладине.

Учитывая специфику учебного заведения Оренбургского президентского кадетского училища в урочное и внеурочное время уделяется много внимания процессу формирования ценностно-нравственной основы самоопределения кадет относительно военной деятельности. Военный компонент включен в образовательный процесс как обязательная составляющая каждой тематической главы.

Военная составляющая находит свое отражение при изучении всех тем, сдаче рапорта перед началом урока, выполнении строевых приемов, в организации учебного занятия, выполнении стрельб из пневматической винтовки, изучению основ военно-прикладного плавания, передвижении бегом и на лыжах в составе подразделения, подведении результатов сдачи кадетами упражнений по физической подготовке для успешной сдачи вступительного экзамена в высшее военное учебное заведение.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование темы	К ол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Форма контроля
1. Легкая атлетика	26 ч.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скорости и скоростно-силовой выносливости, координации и ловкости.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития силовых способностей.</p>	Контроль бега на 60 м, 100 м. 1000 м, 3000 м, метания гранаты 700 г на дальность.
2. Гимнастика и атлетическая подготовка	15 ч.	<p>Изучают и запоминают название программных упражнений и нормативы, гигиенические правила на занятиях по гимнастике, правила выполнения упражнений, (в том числе при самостоятельной тренировке), меры безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, учатся предупреждать появление ошибок.</p>	Контроль подтягивания на перекладине, прыжка – прыжок ноги врозь через коня в длину, рывок гири 16 кг, подъема силой на

		<p>Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации, устойчивости к укачиванию, воспитанию смелости и решительности, совершенствуют осанку.</p> <p>Совершенствуют строевую выправку и подтянутость.</p>	<p>перекладине, подъема переворотом на перекладине.</p>
3. Пулевая стрельба	6 ч.	<p>Изучают и запоминают теоретические знания по огневой подготовке, меры безопасности при проведении стрельб, правила обращения с оружием.</p> <p>Выполняют стрельбы из пневматической винтовки.</p>	<p>Контроль мер безопасности при проведении стрельб, контроль упражнения ВП – 2.</p>
4. Плавание	9 ч.	<p>Изучают историю плавания, требования безопасности и правила спасения утопающего.</p> <p>Описывают технику скольжения, плавания различными способами.</p> <p>Применяют полученные знания для овладения плаванием способом кроль на груди.</p> <p>Применяют упражнения в воде для развития общей выносливости, воспитания смелости и решительности.</p>	<p>Контроль плавания 100 м. вольным стилем, контроль плавания 100 брасом, контроль плавания способом кроль на спине</p>
5. Спортивные единоборства и рукопашный бой	9 ч.	<p>Изучают историю спортивных единоборств (самбо), правила предупреждения травматизма.</p> <p>Описывают технику самообороны, кувырков и борьбы в партере, бросков и болевых приемов. Применяют полученные знания в двусторонних обусловленных схватках в партере.</p> <p>Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общей и специальной выносливости. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.</p>	<p>Контроль броска через бедро, задняя подножка, Контроль броска через плечо.</p>
6. Лыжная подготовка	12 ч.	<p>Изучают историю лыжного спорта, требования предупреждения травматизма и обморожений. Описывают технику передвижения на лыжах, выявляют и устраняют</p>	<p>Контроль лыжных ходов, лыжная гонка на 5 км.</p>

		<p>ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития выносливости, воспитывают волевые качества, закаливают организм.</p> <p>Учатся применять передвижение на лыжах для организации активного отдыха.</p>	
7. Комплексные занятия	21 ч.	Используют упражнения из различных разделов физической подготовки, развивают основные физические качества ловкость, быстроту, силу и выносливость.	Контроль прыжка в длину с места, Контроль челночного бега 10x10 м., Контроль упражнения на гибкость (ГТО), Контроль поднимания туловища из положения лежа на спине.
8. Сдача нормативов по физической подготовке	4 ч.	<p>Сдают нормативы по физической подготовке в соответствии с наставлением по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации.</p> <p>Психологически и физически готовятся к вступительному экзамену по физической подготовке в высшие военно-учебные заведения министерства обороны Российской Федерации.</p>	Бег 100 м, 10x10 м, 3 км, подтягивание на перекладине, лыжная гонка на 5 км.

Список литературы

1. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15) В редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

2. Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации, Пр. МО РФ от 30 октября 2004 г. № 352.

3. Физическая культура: учебное пособие. Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И. СКФУ 2017 г. 269 страниц.

4. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха 5 издание : Просвещение, 2010. – 237с.

5. Муллаева, Н. Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников / Н.Б. Муллаева. - М.: Детство-Пресс, 2010. - 160 с.

6. Собянин, Ф.И. Основы теории физической культуры. 10-11 класс / Ф.И. Собянин. - М.: Книга по Требованию, 2016. - 152 с.

7. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики/ С. С. Максимова, А. Г. Щенникова, О. Ю. Дружинина. – 2012. – 204 с.

8. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания./ Н. А. Баженова. – 2017.- 196 с.

9. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования Приказ №1897 от 17 декабря 2010 года.

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"